

Цветная капуста, запеченная с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **101.93 ккал.**
Белки: **5.87 г.**
Жиры: **5.32 г.**
Углеводы: **8.57 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-zapechennaya-s-syrom/>

Перед капустой с такой корочкой никто не устоит!

Ингредиенты:

- цветная капуста - 500 гр
- тертый сыр (лучше нежирный типа моцареллы) - 100 гр
- сметана 10% - 80 гр
- панировочные сухари - 40 гр
- соль, черный молотый перец по вкусу - по вкусу
- чеснок сушеный - 1/2 ч.л
- свежая зелень - несколько веточек

Приготовление:

Воду слегка подсаливаем и доводим до кипения. соцветия цветной капусты отвариваем или тушим до мягкости примерно 5-7 минут. затем откидываем на дуршлаг. когда лишняя жидкость стечет, перемешиваем капусту со сметаной, чесноком и черным молотым перцем. В форму для запекания выкладываем. посыпаем тертым сыром и панировочными сухарями. Ставим в разогретую до 180С духовку на 15 минут до образования румяной корочки. перед подачей посыпать зеленью.